



**Kurz gefasste schriftliche Planung für den ersten Unterrichtsbesuch
im Fach Sport**

Name:
Lerngruppe: Klasse 5e (Anzahl 26 SuS, 11w/ 15m)
Zeit: 8:00-9:00
Schule:
Sportstätte:

Anwesend:
Für das ZfsL
Fachseminarleiter/in:

Für die Schule
Ausbildungslehrerin:
Schulleiterin:

Thema der Stunde

Erarbeitung und Erprobung des beidbeinigen Absprungs als Hinführung zum Sprung indem ein Stationenbetrieb durchlaufen wird

Kernanliegen

Die SuS erarbeiten und erproben den beidbeinigen Absprung, indem sie im Stationenbetrieb die zentralen Merkmale des Absprungs anwenden.

1 Verlaufsübersicht

Lehrschritte / Lehrformen Intention und Aktivität der Lehrkraft (Was macht die Lehr- kraft?)	Inhaltsaspekte (z. B. Gegenstände, Fachbegriffe, Fragestellungen, , Auf- gaben ...) (Was ist die Sache?)	Lernschritte / Lernformen Intendiertes Schülerverhalten (Was machen die SuS?)	Organisation/ Mate- rial
Einstieg			
Begrüßung	-Begrüßung -Vorstellen der Gäste -Ausblick auf den Stundenverlauf	SuS hören zu und stellen ggf. Rückfragen	Sitzkreis
Erwärmung			
L. erklärt das Spiel und benennt Fänger	Aktivierung des Kerz-Kreislauf- Systems	SuS spielen fangen. Die Gefangenen machen einen Bock und können befreit werden, indem ein/e Mitschü- ler/in über den Bock springt. Während der Befreiung dürfen SuS nicht gefangen werden.	Ganze Gruppe 2 Parteibändchen
Übergang zur Erprobungsphase			
L. begleitet den Aufbau in 5er Gruppen und unterstützt bei Be- darf	Aufbau von 5 verschiedenen Stationen mit Sprungaufgaben durch SuS und Organisation der anschließenden De- monstration der Station.	SuS bauen in den zugeteilten 5er-Gruppen ihre Station auf, die sie auf Karten verbildlicht erhalten. SuS probieren anschließend kurz ihre Station aus, wel- che auf der Stationskarte erläutert ist und bestimmen ein Gruppenmitglied, das die Station demonstriert und eins, welches die Aufgabe im Anschluss kurz erklärt. Zeitbegrenzung: 5 Minuten, kann bei Bedarf variiert werden	5er Gruppen Stationskarten Material: s. Stations- karten
L. ergänzt und verbessert ggf. wichtige Aspekte.	Erklärung und Demonstration der ein- zelnen Stationen für die anderen SuS- Gruppen	SuS erklären und demonstrieren nacheinander kurz ihre Station für den folgenden Stationenbetrieb.	Sitzkreis Demonstration an den Stationen der einzel- nen Gruppen

Erprobung			
Beobachtung der SuS an den einzelnen Stationen. Ggf. erhalten einzelne SuS Hilfestellungen, wenn dies nötig ist. Ansage: Stationenwechsel	Durchführung der verschiedenen Stationen im Rundlaufsystem	SuS probieren die Stationen aus und beobachten in ihren Pausen den Partner.	Stationenbetrieb: 5er Gruppen
Zwischenreflexion			
Moderation: -Reflexion der Bewegung beim Sprung -Arbeitsauftrag für sie nächste Runde	Reflexion über die Beobachtung der ersten Runde Ermittlung von Bewegungsmerkmalen: beidbeiniges Landen auf dem Rheuterbrett, Abrollbewegung von Ferse über den Fußballen	SuS -artikulieren ihre Eindrücke für einen möglichst gutes Absprungverhalten vom Rheuterbrett -formulieren wichtige Bewegungsmerkmale für einen effektiven Absprung	Sitzkreis
Vertiefendes Üben/ Anwendung			
L. beobachtet den Ablauf des Stationenbetriebs und gibt ggf. Hilfestellung	SuS erproben die erarbeiteten Kriterien in einer weiteren Runde.	SuS verteilen sich wieder auf ihre Stationen und führen einen weiteren Durchlauf durch. Dabei wenden sie die erarbeiteten Bewegungsmerkmale an.	Stationenbetrieb
Abschluss			
L. fordert kurz zur Rückmeldung auf und gibt Ausblick auf die nächste Stunde - Organisation Abbau	SuS reflektieren, ob die Umsetzung erfolgreich war	-SuS reflektieren, ob die Anwendung erfolgreich war - SuS überlegen, wo sie den Sprung in der nächsten Stunde anwenden können -SuS bauen selbstverantwortlich ihre Stationen wieder ab	Sitzkreis

2 Literatur

Fries, A., Schall, R.: Gerätturnen? Macht das Spaß!, Mülheim-Kärlich 2002

Gerling, Ilona E.: Basis Gerätturnen. Aachen 2007

Leirich, J., Bernstein, G., Gwizdek, I.: Koordinativ-Orientierte Sportarten. Turnen an Geräten. Strukturelle Systematik, Terminologie- Boden und Sprung. Schorndorf 2007

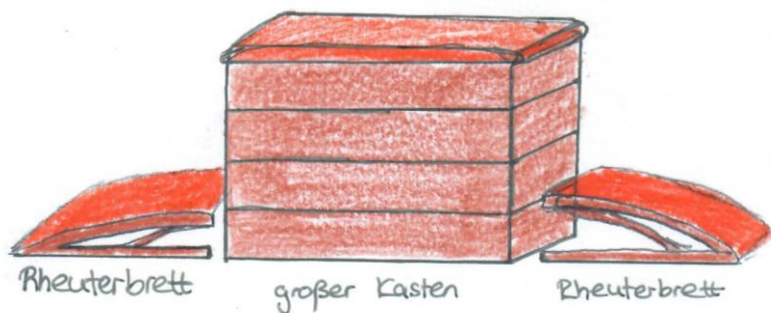
3 Anhang

Stationskarten

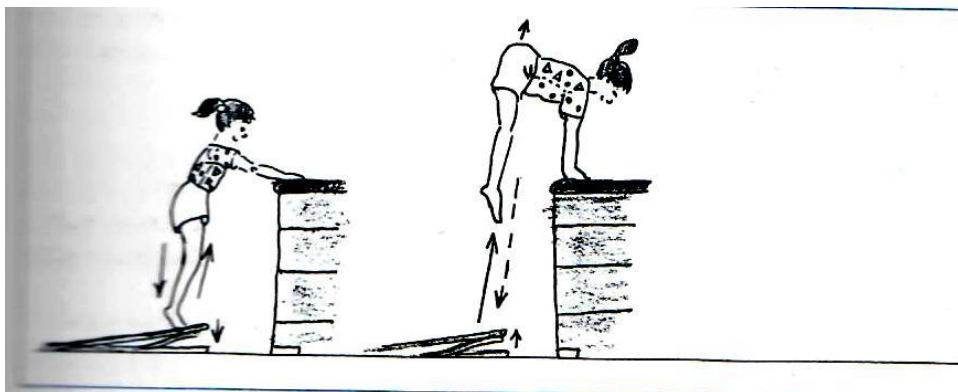
Station 1

Geräte: -2 Rheuterbretter
-1 großer Kasten

Aufbau:



Aufgabe:



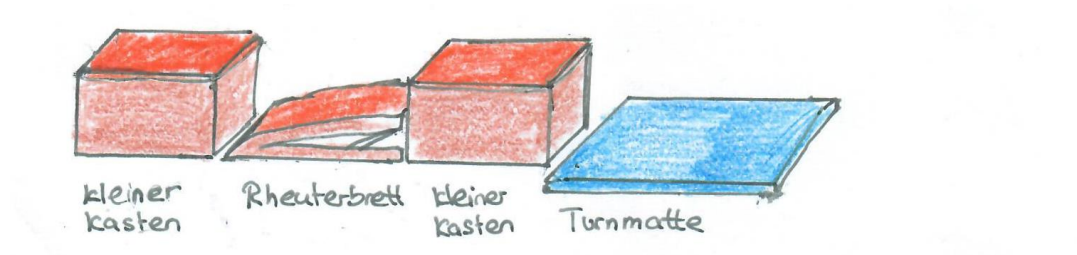
Stütze deine Hände auf den Kasten und springe auf dem Rheuterbrett. Achte darauf, dass du deine Beine streckst!
(Die Übung kann von beiden Seiten des Kastens ausgeführt werden.)

Tausche immer nach 5 Sprüngen mit einem Partner die Aufgaben.

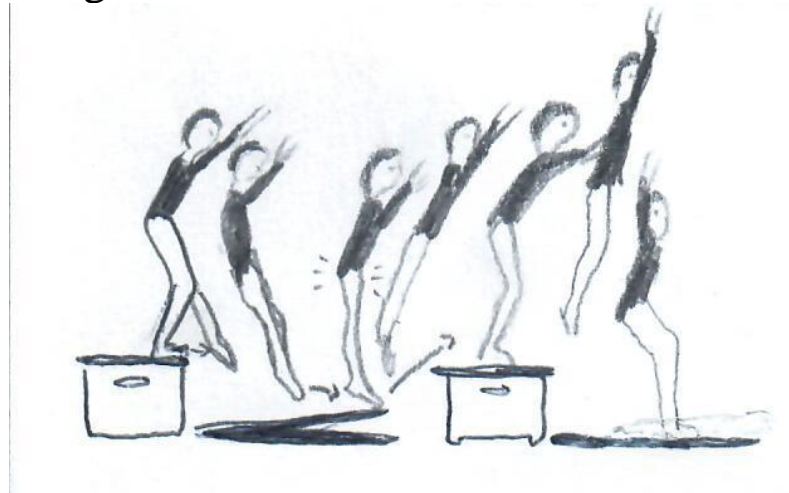
Station 2

Geräte: -1 Rheuterbrett
-2 kleine Kästen
-1 Turnmatte

Aufbau:



Aufgabe:

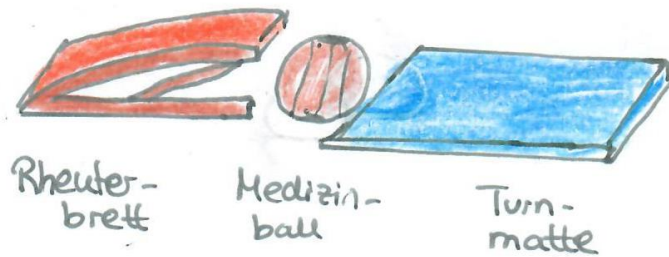


Stelle dich auf den kleinen Kasten. Springe dann **mit beiden Beinen** auf das Rheuterbrett. Springe von dort **hoch** auf den nächsten Kasten und von dort auf die Turnmatte.

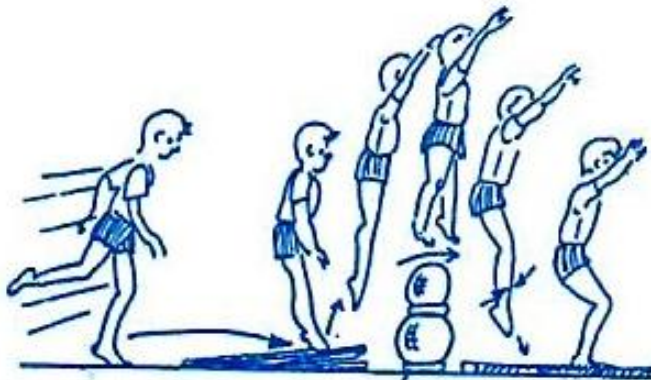
Station 3

Geräte: -1 Rheuterbrett
-1 Turnmatte
- 1 Medizinball

Aufbau:



Aufgabe:

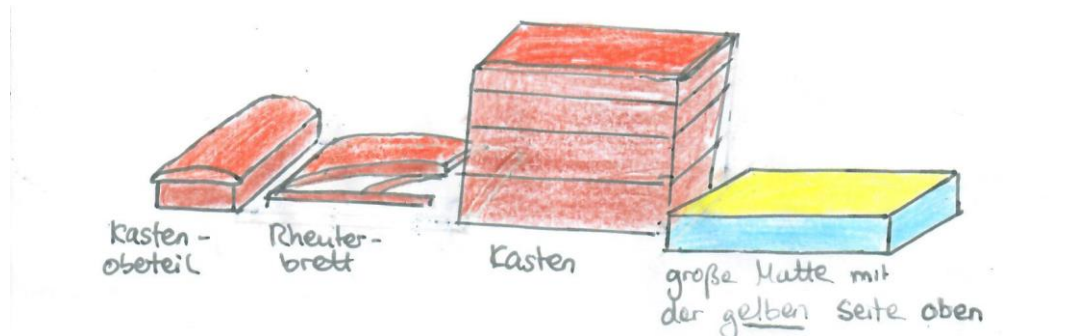


Lauft an und springt flach auf das Rheuterbrett und springt dann **hoch** über den Medizinball auf die Turnmatte. Achtet darauf, dass ihr mit **beiden Beinen** abspringt.

Station 4

Geräte: -1 Rheuterbrett
-1 großer Kasten
-1 Kastendeckel
- Niedersprungmatte

Aufbau:



Aufgabe:



Springt vom Kastendeckel auf das Rheuterbrett und stützt euch mit den Händen auf dem Kasten ab. Springt **3 mal** auf dem Rheuterbrett und kniet beim **4. Sprung auf den Kasten** auf. (Auf den **Knien** landen).
Geht dann über den Kasten und springt auf die Matte.

Station 5

Geräte: 1 Ball
Aufgabe:



2 Schüler stehen sich gegenüber und rollen sich den Ball zu. Ein Schüler steht dazwischen und muss hoch über den zuge-rollten Ball springen.
Achtet darauf, dass ihr mit beiden Beinen abspringt und die Beine beim Absprung streckt.